Copyright © 2026 The Author(s)
Didaktika: Jurnal Kependidikan Vol. 15 No. 4, November 2026

Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* terhadap Perilaku *Body Shaming* Siswa

Putri Wulandari[1], Nurwahyuni[2], Dhevy Puswiartika[3], Nur Eka Wahyuningsih Riyadi[4]
[1,2,3,4]Universitas Tadulako, Indonesia

[1]wulandariputriyado23@gmail.com
DOI: https://doi.org/10.58230/27454312.5288

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perilaku body shaming siswa SMK Negeri 1 Labuan sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik self control, serta mengetahui pengaruh layanan tersebut terhadap perilaku body shaming. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi experimental dan desain Non Equivalent Control Group Design. Sampel ditentukan dengan teknik purposive sampling, berjumlah 12 siswa yang terbagi menjadi kelompok eksperimen (6 siswa) yang memperoleh konseling kelompok teknik self control dan kelompok kontrol (6 siswa) yang memperoleh konseling kelompok tanpa teknik khusus. Data dikumpulkan menggunakan angket perilaku body shaming sebanyak 17 item dengan empat pilihan jawaban, kemudian dianalisis secara deskriptif dan dengan uji Mann Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata persentase perilaku body shamingkelompok eksperimen turun dari 71,24% menjadi 10,79%, dengan seluruh siswa berada pada kategori sangat rendah setelah layanan, sedangkan kelompok kontrol turun dari 59,48% menjadi 38,56%. Uji Mann Whitney pada pre-testmenghasilkan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,222 (> 0,05), sehingga kedua kelompok tidak berbeda signifikan pada kondisi awal, sedangkan pada post-test diperoleh nilai 0,051 (> 0,05), sehingga perbedaan kedua kelompok belum signifikan pada taraf 5%. Dengan demikian, secara deskriptif layanan konseling kelompok dengan teknik self control menunjukkan penurunan perilaku body shaming yang lebih besar dibandingkan konseling kelompok tanpa teknik khusus, namun secara statistik pengaruhnya belum dapat dinyatakan signifikan.
Kata kunci: Konseling kelompok, Self control, Body shaming.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikososial yang dapat memengaruhi cara remaja memandang dirinya, termasuk citra tubuh. Pada tahap ini, citra tubuh dan dukungan sosial dari teman sebaya menjadi aspek yang berkaitan dengan kondisi psikologis remaja. Citra tubuh yang negatif serta kurangnya dukungan sosial teman sebaya dapat berdampak pada harga diri dan kesehatan psikologis remaja (Rahmah, 2026). Kondisi tersebut dapat memengaruhi cara remaja berinteraksi dengan orang lain dan menilai kondisi fisiknya. Salah satu permasalahan yang dapat muncul dalam interaksi tersebut adalah perilaku *body shaming*, yaitu pemberian komentar, ejekan, atau penilaian negatif terhadap kondisi fisik dan penampilan seseorang. Body shaming dan komentar negatif terkait fisik dapat memberikan dampak terhadap kondisi psikologis remaja, seperti menurunkan harga diri, menimbulkan rasa malu dan kecemasan, serta mendorong kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial (Damayanti, 2026). Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa Perilaku *body shaming* perlu mendapat perhatian karena komentar negatif

terhadap kondisi fisik tidak hanya berkaitan dengan interaksi sosial, tetapi juga relevan dengan pembahasan mengenai citra tubuh. Citra tubuh berkaitan dengan cara individu memandang dan menilai kondisi fisiknya sendiri. Aspek ini juga menjadi perhatian (Islami et al, 2026), yang mengkaji penggunaan teknik self-talk untuk meningkatkan kepuasan citra tubuh pada siswi sekolah menengah pertama. Meskipun penelitian tersebut berfokus pada self-talk dan kepuasan citra tubuh, bukan secara langsung pada perilaku *body shaming*, kajian tersebut relevan untuk memperkuat pembahasan mengenai pentingnya perhatian terhadap citra tubuh peserta didik dalam lingkungan sekolah.

Perilaku *body shaming* dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti komentar mengenai berat badan, bentuk tubuh, rambut tubuh, warna kulit, dan kondisi wajah (Atsila et al 2021). Perilaku tersebut sering kali dipersepsikan sebagai candaan dalam interaksi antarremaja, tetapi dapat memberikan dampak negatif terhadap individu yang menjadi sasaran. (Gani & Jalal, 2021) menunjukkan bahwa *body shaming* masih ditemukan pada kalangan remaja dan berkaitan dengan kondisi psikologis individu. Sejalan dengan hal tersebut, (Yolanda et al, 2021) menunjukkan bahwa *body shaming* dapat memberikan dampak negatif terhadap kepercayaan diri siswa. Selain itu hasil kajian literatur sistematis juga menunjukkan bahwa *body shaming* merupakan bentuk perundungan verbal dan psikologis yang dapat menurunkan kepercayaan diri remaja. Kajian tersebut juga menunjukkan bahwa lingkungan sekolah, terutama kelompok teman sebaya, menjadi faktor penyebab utama munculnya fenomena *body shaming* (Qodheriyah & Azahra, 2026). Oleh karena itu, *body shaming* tidak dapat dipandang semata-mata sebagai bentuk candaan, tetapi perlu memperoleh perhatian dalam lingkungan pendidikan.

Fenomena *body shaming* juga ditemukan pada siswa SMK Negeri 1 Labuan berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui observasi, wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), serta penyebaran kuesioner pra-riset. Hasil observasi menunjukkan adanya interaksi verbal antarsiswa yang menggunakan karakteristik fisik teman sebagai bahan lelucon atau gurauan. Hasil wawancara dengan guru BK mengungkapkan bahwa terdapat siswa yang merasa tertekan dan kurang percaya diri akibat menerima ejekan mengenai kondisi fisik, seperti berat badan, bentuk tubuh, kondisi wajah, dan warna kulit. Selain itu, kuesioner pra-riset yang diberikan kepada 20 siswa menunjukkan bahwa 15 siswa (75%) mengaku pernah menerima komentar negatif atau ejekan mengenai bentuk tubuh dari teman di sekolah. Temuan tersebut menunjukkan adanya permasalahan *body shaming* yang perlu mendapatkan perhatian melalui layanan Bimbingan dan Konseling.

Salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya perilaku negatif dalam interaksi sosial adalah kemampuan individu dalam mengendalikan diri. *Self control* merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan mengarahkan perilaku sehingga tindakan yang dilakukan dapat dipertimbangkan sebelum memberikan dampak kepada diri sendiri maupun orang lain. Kemampuan tersebut diperlukan agar siswa mampu mengendalikan dorongan untuk memberikan komentar negatif terhadap kondisi fisik orang lain. Pada siswa yang mengalami kesulitan dalam mengembangkan *self control*, kondisi tersebut dapat terlihat dari kesulitan dalam mengelola dorongan dan mengendalikan keputusan serta kecenderungan mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial (Hasibuan et al, 2025). Penelitian (Bungge et al, 2026) menunjukkan bahwa *self-control* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku verbal bullying pada siswa sekolah dasar, dengan nilai signifikansi sebesar 0,012. Secara simultan, empati dan *self-control* juga menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *verbal bullying*, dengan nilai signifikansi sebesar 0,001. Temuan tersebut memperkuat relevansi self-control dalam memahami perilaku verbal negatif pada siswa, meskipun penelitian tersebut tidak secara khusus meneliti perilaku *body shaming*. Tidak hanya itu penelitian (Andini

Copyright © 2026 The Author(s)

et al, 2026) mengenai *fear of missing out* (FOMO) pada siswa pengguna TikTok menunjukkan bahwa *self-control* tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap FOMO, dengan nilai signifikansi sebesar 0,189 (p > 0,05). Namun, *self-control* dan *self-regulation* secara simultan menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap FOMO, dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterkaitan *self-control* dengan perilaku siswa perlu dikaji berdasarkan konteks dan jenis perilaku yang diteliti. Meskipun penelitian tersebut tidak secara langsung membahas *body shaming*, hasilnya dapat menjadi pembanding untuk menegaskan pentingnya menguji peran *self-control* secara khusus dalam konteks perilaku body shaming di lingkungan sekolah. Sementara itu penelitian (Kusumawati, 2024) juga menunjukkan bahwa teknik *self control* dapat digunakan dalam layanan konseling kelompok untuk membantu mengurangi perilaku negatif siswa. Penelitian (Damayanti, 2019) juga menggunakan teknik *self control* dalam menangani perilaku negatif siswa.

Pengembangan *self control* dapat dilakukan melalui layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sehingga siswa memiliki kesempatan untuk membahas permasalahan, bertukar pengalaman, menerima umpan balik, serta belajar mempertimbangkan dampak perkataan maupun tindakan terhadap orang lain (Kusumawati, 2024). Sementara itu penelitian yang di lakukan oleh (Gunawan et al, 2020) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat digunakan dalam menangani perilaku siswa. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian pada peserta didik SMPN 21 Bandar Lampung menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan perilaku agresif verbal, dengan nilai Asymp. Sig. sebesar 0,012 < 0,05 (Reyhan, 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa perpaduan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* dapat digunakan sebagai upaya membantu siswa mengendalikan dorongan dalam berkata maupun bertindak. Dalam konteks penelitian ini, teknik *self control* digunakan melalui layanan konseling kelompok untuk membantu siswa mengenali perilaku *body shaming*, mengevaluasi perilaku tersebut, serta melatih kemampuan mengendalikan dorongan dalam berkata maupun bertindak.

Penelitian terdahulu oleh Azizah (2023), menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self control efektif dalam mengurangi perilaku body shaming sesama siswa. Persamaan penelitian ini dengan penelitian Azizah (2023) terletak pada penggunaan layanan konseling kelompok dan teknik self control. Adapun perbedaan terletak pada aspek yang diteliti, Azizah (2023) fokus pada body shaming berupa ejekan verbal terkait kondisi fisik dalam interaksi sehari-hari di lingkungan sekolah. Selain itu juga, penelitian ini menggunakan *Non Equivalent COntrol Group Design* dengan pembagian kelompok eksperimen dan kontrol untuk melihat perbandingan pengaruh dengan lebih jelas, serta melihatmateri pada setiap pertemuan. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self control terhadap perilaku body shaming siswa.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* telah digunakan dalam menangani berbagai perilaku siswa. (Kusumawati, 2024) membahas penggunaan konseling kelompok dengan teknik *self control* dalam mengurangi perilaku menyontek siswa. (Arman, 2020) mengkaji penggunaan layanan konseling kelompok teknik *self control* terhadap perilaku penyalahgunaan media sosial siswa. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan relevansi penggunaan layanan konseling kelompok dan teknik *self control* dalam menangani perilaku negatif siswa. Selain itu (Wardani & Suswati, 2023) meneliti hubungan *body shaming* dengan rasa percaya diri pada remaja di SMA Negeri 3 Bondowoso. Hasil penelitian menunjukkan nilai *p* sebesar 0,694 > 0,05, sehingga tidak terdapat hubungan antara *body shaming* dan rasa percaya diri pada remaja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa

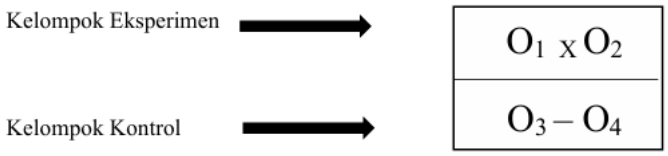
permasalahan *body shaming* perlu dikaji lebih lanjut dengan mempertimbangkan karakteristik subjek, konteks lingkungan, serta pendekatan penanganan yang digunaka.

Meskipun penelitian sebelumnya telah membahas penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* maupun perilaku *body shaming*, penelitian dalam konteks siswa SMK Negeri 1 Labuan masih diperlukan. Kondisi tersebut penting karena hasil studi pendahuluan menunjukkan adanya perilaku *body shaming* di lingkungan sekolah, sementara penanganan secara berkelompok yang secara khusus berfokus pada pengendalian diri siswa belum diterapkan. Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk memperoleh bukti empiris mengenai penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* terhadap perilaku *body shaming* siswa. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* terhadap perilaku *body shaming* siswa SMK Negeri 1 Labuan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi empiris bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam upaya menangani perilaku *body shaming* melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment* dan *Non-Equivalent Control Group Pretest–Posttest Design*, yaitu penelitian yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan pemberian pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 1 labuan pada bulan Agustus 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X yang melakukan perilaku *body shaming* berdasarkan hasil observasi guru Bimbingan Konseling (BK). Sampel ditentukan dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 12 siswa, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen sebanyak 6 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 6 siswa. Kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*, sedangkan kelompok kontrol diberikan layanan konseling kelompok tanpa teknik khusus. Kedua kelompok diberikan pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan untuk mengetahui perubahan perilaku *body shaming* siswa.

Desain Penelitian yang digunakan adalah *Non Equivalent Control Group Design*. Menurut Sugiyono (2009) desain penelitian *Non Equivalent Control Group Design* adalah sebagai berikut:



Gambar 1: Skema Desaian Penelitian

Keterangan:
O1 = *Pre-test* kelompok Eksperimen
O2 = *Past- test* kelompok Eksperimen
O3 = *Pre-test* kelompok kontrol
O4 = *Post-test* kelompok kontrol
X = Perlakuan dengan melalui layanan konseling kelompok teknik *self control*
- = Tanpa melalui layanan konseling kelompok teknik *self control*

Copyright © 2026 The Author(s)

Kelompok eksperimen memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik self control, sedangkan kelompok kontrol memperoleh layanan konseling kelompok tanpa teknik khusus.

Tabel 1. Layanan Kongseling

Pertemuan	Layanan
Hari 1	Pengantar, perkenalan, dan pemberian pre-test.
Hari 2	Materi terkait body shaming
Hari 3	Latihan self monitoring (mencatat perilaku, situasi, dan perasaan)
Hari 4	Latihan stimulus control dan self evaluation
Hari 5	Latihan self reinforcement (memberikan penguatan positif dan membuat komitmen
Hari 6	Evaluasi, refleksi, dan pemberian post-test

Layanan dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan dengan durasi 60 menit pada setiap pertemuan. Konsistensi pelaksanaan perlakuan dijaga melalui penggunaan tahapan kegiatan yang terencana dan durasi yang sama pada setiap sesi dan juga peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kegiatan konseling yang akan diikuti, serta pentingnya menjaga kerahasiaan informasi selama proses penelitian. Kerahasiaan diperlukan agar peserta merasa aman dan nyaman ketika menyampaikan pengalaman maupun pandangan selama kegiatan berlangsung. Informasi pribadi peserta perlu dijaga dan tidak dicantumkan secara terbuka dalam laporan hasil penelitian. Selain itu, partisipasi siswa perlu didasarkan pada persetujuan yang diberikan secara sadar dan sukarela.

Pada hari pertama, Senin, 03 Agustus 2026, peneliti melakukan koordinasi dengan kepala sekolah dan guru BK terkait tujuan, subjek, waktu, dan tempat pelaksanaan penelitian. Setelah itu, peneliti memperkenalkan kegiatan kepada siswa dan memberikan *pre-test* menggunakan angket perilaku *body shaming* yang terdiri dari 17 pernyataan. Peneliti juga menjelaskan aturan, kerahasiaan, keterbukaan, dan kesukarelaan dalam kegiatan konseling kelompok. Pada hari kedua, Selasa, 04 Agustus 2026, kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok dengan materi pengertian, bentuk, dan dampak *body shaming*. Siswa diarahkan untuk mengenali perilaku *body shaming* yang dapat terjadi dalam interaksi dengan teman. Sementara itu, kelompok kontrol mengikuti konseling kelompok tanpa teknik *self control* khusus dengan pembahasan mengenai hubungan pertemanan dan komunikasi yang baik.

Pada hari ketiga, Rabu, 05 Agustus 2026, kelompok eksperimen diberikan latihan *self-recording*. Siswa diminta mencatat perilaku, situasi pemicu, perasaan, dan tindakan yang muncul ketika berinteraksi dengan teman, khususnya terkait komentar mengenai kondisi fisik. Kegiatan ini bertujuan membantu siswa mengenali perilakunya sendiri. Pada hari keempat, Kamis, 06 Agustus 2026, kegiatan dilanjutkan dengan *self-evaluation*. Siswa meninjau kembali catatan perilakunya dan mengevaluasi perubahan yang terjadi. Siswa diarahkan untuk mengenali dampak perilakunya serta belajar berhenti sejenak sebelum berbicara dan memilih ucapan yang lebih baik. Pada hari kelima, Senin, 10 Agustus 2026, kelompok eksperimen diberikan latihan *self-reinforcement*. Siswa mengidentifikasi perubahan positif yang telah dilakukan, seperti mengurangi ejekan, lebih berhati-hati dalam berbicara, dan memberikan komentar positif kepada teman. Siswa juga membuat komitmen untuk mempertahankan perilaku positif dan tidak menjadikan kondisi fisik orang lain sebagai bahan ejekan. Kelompok

kontrol tetap mengikuti konseling kelompok tanpa teknik *self control* dengan pembahasan mengenai hubungan pertemanan dan pentingnya menghargai orang lain. Pada hari keenam, Selasa, 11 Agustus 2026, kegiatan diakhiri dengan evaluasi dan refleksi terhadap proses konseling pada kelompok eksperimen. Siswa menyampaikan pengalaman, perubahan yang dirasakan, dan komitmen untuk mempertahankan perilaku positif. Setelah seluruh rangkaian layanan selesai, peneliti memberikan *post-test* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan angket yang sama dengan *pre-test*. Berdasarkan rangkaian penelitian tersebut, diperoleh data *pre-test* dan *post-test* dari kedua kelompok. Data selanjutnya dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji *Mann-Whitney* untuk mengetahui perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok control.

Data penelitian dikumpulkan melalui angket, wawancara, dan dokumentasi. Angket digunakan sebagai teknik utama untuk memperoleh data mengenai perilaku body shaming siswa. Wawancara dilakukan secara langsung dengan guru Bimbingan dan Konseling untuk memperoleh informasi mengenai perilaku body shaming siswa di SMK Negeri 1 Labuan. Dokumentasi digunakan sebagai teknik penunjang untuk memperoleh data atau informasi yang berbentuk catatan dan dokumentasi siswa. Seluruh siswa pada kedua kelompok megikuti kegiatan secara konsisten pada setiap pertemuan. Instrumen penelitian mengunakan angket perilaku *body shaming* yang diadopsi dari Azizah (2023). Angket terdiri dari 17 pernyataan dengan empat pilihan jawaban, yaitu Selalu (3), Sering (2), Kadang-kadang (1), dan Tidak Pernah (0), skor maksimal 51 dan skor minimal 0. Angket telah diuji validasi oleh ahli dan memiliki nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,785 yang berarti reliabel.

Analisis data dilakukan melalui analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai perilaku body shaming siswa melalui hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Persentase skor dihitung dengan rumus P = F/N × 100%, dengan P sebagai angka persentase, F sebagai frekuensi yang dicari, dan N sebagai jumlah responden. Hasil persentase kemudian dikategorikan menjadi empat kategori, yaitu sangat tinggi (81-100%), tinggi (61-80%), rendah (41-60%), dan sangat rendah (0-40%).

Analisis inferensial menggunakan uji Mann-Whitney untuk mengetahui perbedaan perilaku body shaming antara kelompok eksperimen yang memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* dan kelompok kontrol yang memperoleh layanan konseling kelompok tanpa teknik khusus. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi α = 0,05 dengan bantuan program SPSS versi 25. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sedangkan apabila nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Hasil

Penelitian ini melibatkan 12 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen sebanyak 6 siswa dan kelompok kontrol sebanyak 6 siswa. Kelompok eksperimen memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*, sedangkan kelompok kontrol memperoleh layanan konseling kelompok tanpa teknik khusus. Pengukuran perilaku *body shaming* dilakukan melalui *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah perlakuan.

Perilaku Body Shaming Sebelum dan Sesudah Layanan Kelompok Eksperimen

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat perilaku *body shaming* siswa sebelum dan sesudah layanan konseling kelompok. Penelitian melibatkan 12 siswa, terdiri atas 6 siswa kelompok eksperimen yang memperoleh layanan dengan teknik *self control* dan 6 siswa kelompok kontrol tanpa teknik khusus. Hasil analisis deskriptif perilaku

Copyright © 2026 The Author(s)

body shaming sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik self control, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. *Pre-Test* Kelompok Eksperimen sebelum diberikan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control*

No	Responden	Skor	Presentase %	klasifikasi
1.	A	45	84,31%	Sangat Tinggi
2.	KM	43	84,31%	Sangat Tinggi
3.	MH	6	11,76%	Sangat Tinggi
4.	S	44	86,27%	Sangat Tinggi
5.	Sya	39	76,47%	Tinggi
6.	Syi	43	84,31%	Sangat Tinggi

Berdasarkan Tabel 1, dari 6 siswa, A, KM, dan Syi memiliki persentase 84,31% dengan klasifikasi sangat tinggi, MH sebesar 11,76% dengan klasifikasi sangat rendah, S sebesar 86,27% dengan klasifikasi sangat tinggi, dan Sya sebesar 76,47% dengan klasifikasi tinggi.

Tabel 3. Tabel *Post-Test* Kelompok Eksperimen sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control*

No	Responden	Skor	Presentase %	klasifikasi
1.	A	0	0%	Sangat Rendah
2.	KM	7	13,73%	Sangat Rendah
3.	MH	0	0%	Sangat Rendah
4.	S	8	15,69%	Sangat Rendah
5.	Sya	9	17,65%	Sangat Rendah
6.	Syi	9	17,65%	Sangat Rendah

Berdasarkan Tabel 2, dari 6 siswa, A dan MH memiliki persentase 0%, KM sebesar 13,73%, S sebesar 15,69%, serta Sya dan Syi sebesar 17,65%. Seluruh siswa berada pada klasifikasi sangat rendah.

Perilaku Body Shaming Sebelum dan Sesudah Layanan Kelompok Kontrol

Hasil analisis deskriptif perilaku *body shaming* sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self control* pada kelompok kelompok kontrol tanpa teknik khusus, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Tabel *Pre-Test* Kelompok Kontrol sebelum diberikan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control*

No	Responden	Skor	Presentase %	klasifikasi
1.	HR	43	84,31%	Sangat Tinggi
2.	JF	27	52,94%	Rendah
3.	NN	21	41,18%	Rendah
4.	RM	42	82,35%	Sangat Tinggi
5.	RZ	41	80,39%	Tinggi
6.	S	8	15,69%	Sangat Rendah

Berdasarkan Tabel 3, dari 6 siswa, HR memiliki persentase 84,31% dengan klasifikasi sangat tinggi, JF sebesar 52,94% dan NN sebesar 41,18% dengan klasifikasi rendah, RM

sebesar 82,35% dengan klasifikasi sangat tinggi, RZ sebesar 80,39% dengan klasifikasi tinggi, serta S sebesar 15,69% dengan klasifikasi sangat rendah.

Tabel 5. Tabel *Post-Test* Kelompok Kontrol sesudah diberikan Layanan Konseling Kelompok tanpa Teknik Khusus.

No	Responden	Skor	Presentase %	klasifikasi
1.	HR	8	15,69%	Sangat Rendah
2.	JF	41	80,39%	Sangat Tinggi
3.	NN	8	15,69%	Sangat Rendah
4.	RM	9	17,65%	Sangat Rendah
5.	RZ	42	82,35%	Sangat Tinggi
6.	S	10	19,61%	Sangat Rendah

Berdasarkan Tabel 4, dari 6 siswa, HR, NN, RM, dan S berada pada kategori sangat rendah dengan persentase masing-masing 15,69%, 15,69%, 17,65%, dan 19,61%. Sementara itu, JF dan RZ berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 80,39% dan 82,35%.

Tabel 6. Hasil klasifikasi dan presentase Pre-Test Perilaku *Body shaming* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.

Eksperimen				Kontrol			
No	Klasifikasi	F	%	No	Klasifikasi	F	%
1.	Sangat Tinggi	4	66,67%	1.	Sangat Tinggi	2	33,33%
2.	Tinggi	1	66,67%	2.	tinggi	1	16,67%
3.	Rendah	0	0%	3.	Rendah	2	33,33%
4.	Sangat Rendah	1	16,67%	4.	Sangat Rendah	1	16,67%
	Jumlah	6	100%		Jumlah	6	100%

Berdasarkan Tabel 5, kelompok eksperimen terdiri dari 4 siswa (66,67%) kategori sangat tinggi, 1 siswa (16,67%) kategori tinggi, dan 1 siswa (16,67%) kategori sangat rendah. Sementara itu, kelompok kontrol terdiri dari 2 siswa (33,33%) kategori sangat tinggi, 1 siswa (16,67%) kategori tinggi, 2 siswa (33,33%) kategori rendah, dan 1 siswa (16,67%) kategori sangat rendah.

Tabel 7. Hasil klasifikasi dan presentase Post-Test Perilaku *Body shaming* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.

Eksperimen				Kontrol			
No	Klasifikasi	F	%	No	Klasifikasi	F	%
1.	Sangat Tinggi	0	0%	1.	Sangat Tinggi	2	33,33%
2.	Tinggi	0	0%	2.	tinggi	1	0%
3.	Rendah	0	0%	3.	Rendah	2	0%
4.	Sangat Rendah	6	100%	4.	Sangat Rendah	1	66,67%
	Jumlah	6	100%		Jumlah	6	100%

Copyright © 2026 The Author(s)

Berdasarkan Tabel 6, seluruh siswa kelompok eksperimen (100%) berada pada kategori sangat rendah. Sementara itu, kelompok kontrol terdiri dari 2 siswa (33,33%) kategori sangat tinggi dan 4 siswa (66,67%) kategori sangat rendah.

Kelompok Eksperimen

Tabel 8. Pengaruh Kelompok Eksperimen sebelum dan sesudah Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control*

No	Kelompok Eksperimen	Rata-Rata
1.	Sebelum dilakukan layanan konseling kelompok tenknik	71,24%
2.	Sesudah dilakukan layanan konseling kelompok teknik self control	10,79%

Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control*, rata-rata persentase perilaku *body shaming* kelompok eksperimen turun dari 71,24% menjadi 10,79%. Seluruh enam siswa atau 100% berada pada kategori sangat rendah. Secara deskriptif, perubahan ini menunjukkan penurunan yang cukup besar.

Kelompok Kontrol

Tabel 9. Pengaruh Kelompok Eksperimen sebelum dan sesudah Layanan Konseling Kelompok tanpa Teknik Khusus.

No	Kelompok Eksperimen	Rata-Rata
1.	Sebelum dilakukan layanan konseling kelompok tenknik	59,48%
2.	Sesudah dilakukan layanan konseling kelompok teknik self control	38,56%

Pada kelompok kontrol, rata-rata perilaku *body shaming* menurun dari 59,48% menjadi 38,56%, dengan 4 siswa berada pada kategori sangat rendah dan 2 siswa masih pada kategori sangat tinggi. Berdasarkan perbandingan Tabel 4.9 dan 4.10, penurunan kelompok eksperimen sebesar 60,45 poin persentase, sedangkan kelompok kontrol sebesar 20,92 poin persentase. Secara deskriptif, penurunan perilaku *body shaming* pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Hasil Analisis Inferensial

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji nonparametrik *Mann-Whitney* dengan bantuan program SPSS 25. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan perilaku *body shaming* antara kelompok eksperimen yang memperoleh layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* dan kelompok kontrol yang memperoleh layanan konseling kelompok tanpa teknik khusus. Uji *Mann-Whitney* digunakan untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pengujian digunakan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan perilaku *body shaming* antara kedua kelompok setelah diberikan layanan. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 = Layanan konseling kelompok teknik *self control* tidak berpengaruh dalam mengurangi perilaku *body shaming* siswa di SMK Negeri 1 Labuan.

H_1 = Layanan Konseling Kelompok teknik *Self Control* berpengaruh dalam mengurangi perilaku *body shaming* siswa di SMK Negeri 1 Labuan.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji *Mann-Whitney* adalah jika nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *post-test* kedua kelompok.

Tabel 10. Hasil Uji *Mann Whitney pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok control (Non Parametrik)

Test Statistics

	Hasil
Mann-Whitney U	10,500
Wilcoxon W	31,500
Z	-1,223
Asymp.sig.(2-tailed)	,222
Exact Sig. [2*(1-Tailed Sig.)]	,240

a. Grouping Variabel: Kelas
b. Not corrected for ties

Berdasarkan Tabel 9, hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai Mann-Whitney U = 10,500, Z = -1,223, dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,222. Karena 0,222 > 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Artinya, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum perlakuan, sehingga kedua kelompok memiliki kondisi awal yang relatif setara.

Tabel 11. Hasil Uji *Mann Whitney post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Non Parametrik)

Test Statistics

	Hasil
Mann-Whitney U	6,000
Wilcoxon W	27,000
Z	-1,953
Asymp.sig.(2-tailed)	,051
Exact Sig. [2*(1-Tailed Sig.)]	,065

a. Grouping Variabel: Kelas
b. Not corrected for ties

Berdasarkan Tabel 10, hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai Mann-Whitney U = 6,000, Z = -1,953, dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,051. Karena 0,051 > 0,05, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Artinya, tidak terdapat perbedaan signifikan antar hasil *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada taraf signifikansi 5%. Meskipun nilai signifikansi mendekati 0,05, menunjukkan adanya perbedaan, secara statustuk hasil ini belum dapat dinyatakan signifikan.

Copyright © 2026 The Author(s)

Secara deskriptif, kelompok eksperimen mengalami penurunan rata-rata 71,24% menjadi 10,79% turun 60,45%, sedangkan kelompok control turun dari 59,48% menjadi 38,56% turun 20,92%. Hal ini menunjukkan bahwa secara deskriptif kelompok eksperimen mengalami penurunan yang lebih besar. Tidak signikannya hasil secara statistis disebabkan oleh keterbatasan jumlah sampel yang kecil, yaitu masing-masing 6 siswa per kelompok, serta durasi pertemuan yang relative siangkat. Oleh karena itu, hasil ini perlu disampaikan secara hati-hati tanpa mengulang angka-angka yang suda ada di tabel.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *body shaming* pada siswa terdapat pada kedua kelompok sebelum diberikan perlakuan. Pada kelompok eksperimen, rata-rata perilaku *body shaming* sebelum perlakuan sebesar 71,24%, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 59,48%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku *body shaming* masih ditemukan dalam interaksi antarsiswa. Bentuk perilaku tersebut berkaitan dengan komentar atau ejekan terhadap kondisi fisik seseorang. Temuan ini sejalan dengan (Gani & Jalal, 2021) yang menunjukkan bahwa perilaku *body shaming* masih ditemukan pada kalangan remaja. (Atsila et al, 2021) juga menjelaskan bahwa *body shaming* berkaitan dengan berbagai bentuk komentar terhadap kondisi fisik dan dapat memberikan dampak psikologis bagi individu yang menjadi sasaran.

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa pada kelompok eksperimen berada pada kategori sangat tinggi, sedangkan kelompok kontrol memiliki sebaran kategori yang lebih beragam. Kondisi awal kedua kelompok kemudian diperiksa melalui uji *Mann-Whitney*. Hasil pengujian menunjukkan nilai U = 10,500, Z = -1,223, dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,222. Karena 0,222 > 0,05, H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum perlakuan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki kondisi awal yang relatif setara.

Setelah diberikan perlakuan, terjadi perubahan perilaku *body shaming* pada kedua kelompok. Rata-rata kelompok eksperimen menurun dari 71,24% pada *pre-test* menjadi 10,79% pada *post-test*, sedangkan kelompok kontrol menurun dari 59,48% menjadi 38,56%. Pada kelompok eksperimen, seluruh siswa setelah perlakuan berada pada kategori sangat rendah. Secara deskriptif, penurunan sebesar 60,45 poin persentase pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan penurunan kelompok kontrol sebesar 20,92 poin persentase.

Perubahan pada kelompok eksperimen dapat dikaitkan dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok yang dipadukan dengan teknik *self control*. Melalui konseling kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan permasalahan, memahami perilaku, menerima umpan balik, serta belajar mempertimbangkan dampak tindakan terhadap orang lain. (Gunawan et al, 2020) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk menangani perilaku siswa. Dalam penelitian ini, proses tersebut diarahkan secara khusus pada pengendalian perilaku *body shaming*.

Teknik *self control* dalam layanan diberikan melalui kegiatan mengenali perilaku, melakukan pengamatan terhadap perilaku diri, mengevaluasi perilaku, dan memberikan penguatan terhadap perilaku positif. Proses tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyadari perilaku yang dilakukan dan mempertimbangkan kembali tindakan sebelum memberikan komentar terhadap kondisi fisik orang lain. Hal ini sejalan dengan (Kusumawati, 2024) yang menggunakan teknik *self control* dalam layanan konseling kelompok untuk

menangani perilaku negatif siswa. (Damayanti, 2019) juga menunjukkan bahwa teknik *self control* dapat digunakan sebagai pendekatan dalam menangani perilaku negatif pada siswa.

Hasil penelitian ini juga memiliki keterkaitan dengan penelitian (Azizah, 2023) yang secara khusus mengkaji layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* terhadap perilaku *body shaming* sesama siswa. Kesamaan tersebut terletak pada penggunaan layanan konseling kelompok dan teknik *self control* sebagai upaya menangani perilaku *body shaming*. Perbedaannya terletak pada karakteristik subjek dan konteks penelitian, yaitu penelitian ini dilakukan pada siswa SMK Negeri 1 Labuan.

Meskipun secara deskriptif kelompok eksperimen menunjukkan penurunan perilaku *body shaming* yang lebih besar, hasil uji *Mann-Whitney* pada *post-test* menunjukkan nilai U = 6,000, Z = -1,953, dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,051. Karena 0,051 > 0,05, H_0 diterima dan H_1 ditolak. Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada taraf signifikansi 5%. Nilai signifikansi yang mendekati 0,05 menunjukkan adanya kecenderungan perbedaan, tetapi secara statistik hasil tersebut belum dapat dinyatakan sebagai pengaruh yang signifikan.

Perubahan pada kelompok kontrol juga menunjukkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok tanpa teknik khusus dapat diikuti perubahan perilaku *body shaming*. Rata-rata kelompok kontrol menurun sebesar 20,92 poin persentase. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa dinamika kelompok dan proses konseling secara umum dapat memberikan ruang bagi siswa untuk membahas permasalahan dan merefleksikan perilakunya. Namun, berdasarkan perbandingan penurunan kedua kelompok, kelompok eksperimen menunjukkan perubahan yang lebih besar secara deskriptif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan dalam membantu siswa mengurangi perilaku *body shaming*. Namun, berdasarkan hasil uji statistik, penelitian ini belum memberikan bukti yang cukup untuk menyatakan adanya pengaruh yang signifikan pada taraf 5%. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, waktu perlakuan yang lebih panjang, serta mempertimbangkan faktor lain yang mungkin memengaruhi perilaku *body shaming* siswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* belum menunjukkan pengaruh secara signifikan secara statistik terhadap perilaku *body shaming* siswa SMK Negeri 1 Labuan pada taraf signifikansi 5%. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji Mann-Whitney pada *post-test* dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,051 > 0,05. Namun secara deskriptif, kelompok eksperimen menunjukkan penurunan perilaku body shaming yang lebih besar dibandingkan kelompok control, penurunan perilaku *body shaming* pada kelompok eksperimen dari 71,24% menjadi 10,79%. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang kecil dan cakupan yang terbatas, sehingga penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dan durasi yang lebih panjang.

References

Al Islami, AF, Fitriani, D., Nurwahyuni, N., & Hasan, H. Self-Talk untuk Meningkatkan Kepuasan Citra Tubuh di Kalangan Siswa Perempuan di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmu Pendidikan* , *10* (2), 3257-3265.

Copyright © 2026 The Author(s)

Arman, H. (2020) . *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Terhadap Perilaku Penyalahgunaan Media Sosial Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Palu* (Doctoral dissertation, Universitas Tadulako).

Atsila, R. I., Satriani, I., & Adinugraha, Y. (2021). Perilaku Body Shaming dan dampak psikologis pada Mahasiswa kota Bogor. *KOMUNIKATIF: Jurnal Ilmiah Komunikasi*, *10*(1), 84-101.

Azizah, N.(2023). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Terhadap Perilaku Body Shaming Sesama Siswa* (Doctoral Dissertation, Universitas Tadulako).

Bungge, T. R., Hasan, H., Nurwahyuni, N., Riyadi, N. E. W., & Rasido, I. (2026). The Influence of Empathy and Self-Control on Verbal Bullying Behavior in Elementary School Children. KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal), 13(1), 47-56.

Damayanti, N. (2019). Pengaruh Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Pada Siswa Tunalaras di SLB E Prayuwana Yogyakarta. *Jurnal Asesmen Dan Intervensi Anak Berkebutuhan Khusus*, *19*(2), 59-67.

Damayanti, R. A. (2026). Body shaming di media sosial: Dari humor ke kekerasan verbal dalam perspektif bimbingan dan konseling. *PANDALUNGAN: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural*, *4*(1), 81-89.

Gani, A. W., & Jalal, N. M. (2021). Persepsi remaja tentang body shaming. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, *5*(2), 1-7.

Gunawan, I. M., Hartati, A., & Mulachela, F. S. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Siswa di SMKN 4 Mataram. *Jurnal Paedagogy*, *7*(4), 385-392.

Hasibuan, A. A., Syawaluddin, F. A., & Ulya, B. (2025). Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam Mengembangkan Self control Siswa. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *8*(6), 6247-6254.

Kusumawati, E. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Menyontek Siswa Saat Ujian Di SMP Negeri 5 Karanganyar. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *8*(3), 1845-1856.

Qodheriyah, N., & Azahra, A. (2026, August). Pengaruh Body Shaming Terhadap Self-Esteem Remaja Di Sekolah: Systematic Literature Review. In *Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian* (Vol. 8, pp. 396-402).

Rahmah Hayu Dwi, P. (2026). *Hubungan Citra Tubuh Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Harga Diri Pada Remaja Di Rw 06 Kelurahan Jatiwarna* (Doctoral dissertation, Universitas Mohammad Husni Thamrin).

Reyhan, F. S. W. (2025). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Terhadap Perilaku Agresif Verbal Peserta Didik Smpn 21 Bandar Lampung* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).

Wardani, G. S., & Suswati, W. S. E. (2023). *Hubungan Body Shaming Dengan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Di Sma Negeri 03 Bondowoso* (Doctoral Dissertation, Universitas Dr. Soebandi).

Yolanda, A., Suarti, N. K. A., & Muzanni, A. (2021). Pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *6*(2).

---Halaman ini sengaja dikosongkan---